

まぶこ

公益社団法人 岐阜病院 広報誌

第

45

号



病院理念

私たちは、
真心をこめて
医療福祉サービスを
提供します。

CONTENTS

- 強迫症(強迫性障害)について
- 困ったときほど「急がば回しましょう」
- 院内保育所のご紹介
- 外来担当表



公益社団法人
岐阜病院

強迫症(強迫性障害)について

副医長 廣田 悠

「戸締まりを忘れた気がして、何度も家に戻ってしまう」
「手が汚れている気がして、皮膚が荒れるまで洗ってしまう」
このような、自分でも「やりすぎだ」と分かっているのにやめられない心の病気を強迫症(強迫性障害)と呼びます。



① 診断の基準と代表的な症状

米国精神医学会の診断基準(DSM-5-TR)では、以下の2つの症状のどちらか(または両方)があり、それによって1日1時間以上の時間を費やしている、あるいは生活に大きな支障が出ている場合に強迫症と診断されます。

【強迫観念】

自分の意志に反して、不快な考えやイメージが頭から離れず繰り返し浮かんでくることです。「汚れやバイ菌に関することが過剰に気になる」「家が火事にならないか、強盗に入られないか気になって何も手につかない」といった強い不安が特徴です。

【強迫行為】

浮かんだ不安を打ち消すために、せずにはいられない行動です。「何度も手を洗う」、「鍵やガスの元栓を過剰に確認する」などが挙げられます。

② 有病率と病気の経過

強迫症は、決して珍しい病気ではありません。

【有病率】

生涯のうちにこの病気を経験する人は、全体のおよそ 1~2% と言われています。

【病気の経過】

一般的に10代後半から20代前半の若年期に発症することが多く、男女差はほとんどありません。多くはゆっくりと進行し、治療をせずに放置すると症状が慢性化(長引くこと)しやすい特徴があります。しかし、適切な治療を受けることで、症状を大幅に改善させられる可能性があります。

③ 薬物療法

脳内の神経伝達物質のバランスを整え、過剰な不安やこだわりを和らげる治療法です。

【中心となるお薬】

SSRI(選択的セロトニン再取り込み阻害薬)と呼ばれる抗うつ薬が第一選択(最初に使われる標準的なお薬)となります。

【特徴と注意点】

うつ病の治療で使う量よりも、比較的多めの量を長期間服用することが一般的です。効果が出始めるまでに数週間~1ヶ月以上かかるため、自己判断でお薬を減らしたり止めたりせず、主治医と相談しながら根気強く続けることが大切です。

④ 精神療法

お薬と並んで効果が科学的に立証されているのが、認知行動療法の一種である「ばくろはんのうぼうがいほう曝露反応妨害法」です。

【具体的なアプローチ】

あえて不安になる状況に身を置き(曝露)、いつもやってしまう強迫行為をあえて我慢する(反応妨害)練習をします。例えば、「物に触れた後あえて手を洗わずに、不安が自然にスーッと下がっていくのをじっと待つ」という訓練を、難易度の低いものから段階的にステップアップしていきます。

【目指すゴール】

「強迫行為をしなくても、時間が経てば不安は自然に消えていく」という体験を脳に学習させ、不安に振り回されない生活を取り戻していきます。

周囲のサポートについて ご家族や周りの方が、本人の「確認に付き合う」などの手助け(巻き込み)をしてしまうと、一時的には安心しますが、結果的に症状を長引かせてしまうことがあります。周囲は一步引いて優しく見守り、専門の医療機関(精神科や心療内科)への受診を促すことが、回復への一番の近道です。

困ったときほど「急がば回しましょう」



認知症看護認定看護師
河田 和之

高齢社会の進行に伴い、あらゆる場所で認知症者に出会う機会が増えています。認知症が進行すると分からないことや、できないことも増えてくるため大きなストレスを抱えてしまう方が多く、介護拒否にもつながることがあります。

私は2016年に認知症看護認定看護師の資格を取得しました。気付けば10年目を迎えていたことに驚いています。少しでも認知症者が抱えるストレスを減らして、その人らしい生活ができるお手伝いをしています。その為には、それぞれに症状や程度が異なる認知症者に対して、一人ひとりの個別性に目を向け

て向き合うことが大切だと考えます。「何度説明しても同じ質問をされてしまう。」「ケアを拒否されてしまい、どう対応していいか分からない。」このような悩みの質問を受けることも多いです。私が一番大切にしていることは、認知症者と関わって得られる情報です。その情報の中には、認知症者のストレスを軽減するヒントがたくさん含まれています。認知症者との関わりにおいて悩んだ時こそ、「急がば回れ」を思い出して、皆さんが集めた貴重な情報の共有を行うことをお勧めします。時に心が折れそうになることもあるかも知れませんが、認知症者の「行動の理由」を細かく知る（想像する）ことで、お手伝いをする方々にとっても今後の景色は大きく変わります。



岐阜病院に入院された方が、地域へと生活の場を移した時に、少しでも不安を減らせるような支援を提案できることを目指しています。「笑顔で目線を合わせて挨拶」を軸にして、これからも頑張ります。



院内保育所（コロポックル）のご紹介

当院で勤務されている職員のお子様（0～2歳児）をお預かりしています。

【保育目標】 「心も身体も大きく育て」

【運営方針】

- ①お子様の健やかな成長、心身の発達を促す保育の創造
- ②働く保護者の就労をサポートし安心して働き続けられる保育所
- ③病院・保護者・保育士、相互の信頼関係に基づく環境作り



夏は
水遊びや夏まつりごっこ、
秋は
ミニ運動会や遠足ごっこ
冬は
クリスマス会やお正月遊びなど
季節にちなんだ遊びも取り入れ、
みんなで楽しく過ごしています！

外来担当表（令和8年10月現在）

	月	火	水	木	金
1診	初診	初診	初診	初診	初診
2診	淡路	石井院長	吉田	淡路	宮原
3診	宮原	勝	深尾(希)	南谷(陽)	真鍋
4診	前田	吉田	南谷(陽)	前田	村橋
5診	平田	山舗	村橋	宮本	山田
6診	安楽	鈴木理事長	土野	土野	山舗
7診		宮本	平田		廣田
8診		廣田	中島		
午後診療 (再診のみ) 13:00～15:00	本間	須磨 山舗	深尾(希) 藤本		本間

編集後記

日々の診療の中ではお伝えしきれない当院の取り組みを、今号でもご紹介しました。

この広報誌まごころを通して、当院をより身近に感じていただければ幸いです。

最後までお読みいただき、ありがとうございました。

公益社団法人 岐阜病院 広報委員会

求人情報



- 看護師(常勤・パート)
- 看護補助者(パート)
- 管理栄養士・栄養士・調理師(常勤)
- 調理員(パート)
- 事務(常勤・パート)

詳細は当院ホームページをご確認ください。



- 職種によって《就職お祝金制度》あります♪
- 病院見学、随時開催中です♪

公益社団法人 岐阜病院 広報誌まごころ

令和8年10月発行



〒500-8211
岐阜県岐阜市日野東3丁目13番6号
☎058-245-8171 FAX 058-246-6824
<https://www.shadan-gifu.or.jp>